

考えてみよう

自分の健康

問い合わせ 保険介護課 ☎2141

市医師会、市歯科医師会、市薬剤師会の先生方による、健康よろず話を紹介します。

今回は、市薬剤師会の棚田傑先生に「セルフメディケーション」について伺いました。

寒い日が続くこの季節、風邪などによる突然の体調不良に悩まされる方も多くいらっしゃると思います。また、これから春にかけて花粉が飛散するシーズンとなるので、花粉症の方は今から憂うつな気分となることでしょうか。

風邪や花粉症の症状を少しでも良くするために病院のお世話になる機会も多くなると思われますが、果たして本当に病院に行かなくてはならない症状なのでしょうか。他に何か打つ手はないのでしょうか。少し考えてみましょう。

「セルフメディケーション」とは

「セルフメディケーション」という言葉をご存知でしょうか。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(世界保健機関WHOの定義)です。日本語に直訳すると「自己治療」、もう少し分かりやすい言葉に代えると「自分で自分の健康を管理する」ということです。

普段から食生活に気を付けたり運動をし、健康を保つことも、広い意味ではセルフメディケーションと言って良いでしょう。

しかし、いくら健康に気を付けていても、体調を崩してしまうこともあります。セルフメディケーションの視点から、そのようなときの対応を考えてみましょう。

病院の薬と同成分「スイッチOTC」とは

病院に行かなくても、薬局やドラッグストアなどで、病院のものと同成分の薬を購入できるということをご存知でしょうか。

薬局やドラッグストアなどで販売されている薬(いわゆる市販薬)を、「OTC医薬品」と言うのですが、近年、病院で処方される薬と同一の成分を含むOTC医薬品が、次々と発売されています。

こういった医薬品は「スイッチOTC」と呼ばれ、82種類の成分、約1,500品目が販売されています。(平成27年12月1日現在)

スイッチOTCに含まれる成分には、長年医療の現場で使用されてきた安全性が確保されたものだけが選ばれているので、安心して使うことができます。

ちょっと体調が悪いくだけ病院へ行くほどでも…。と悩んだ場合は、このスイッチOTCの力を借りてセルフメディケーションしてみたいかがでしょうか。

税制面での支援も

今までお話をしてきたスイッチOTCでのセルフメディケーションですが、医療費削減の観点から、国による支援も始まっています。

従来の医療費控除制度の特例として、平成29年1月から新たに「セルフメディケーション税制」(医療費控除の特例)が施行されました。この制度は、スイッチOTCの年間購入額が合計1万2,000円を超えた場合に、超えた金額(8万8,000円が限度)について、その年の総所得金額から控除を受けることができますというものです。

この制度の開始により、今まで以上にスイッチOTCが手に取りやすくなったのは間違いありません。

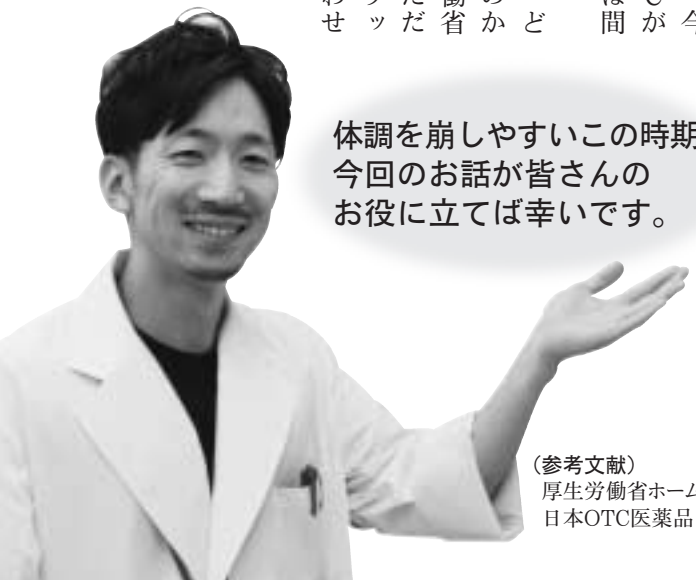
こういった制度なのか、どういった品目が該当するのかといった詳細は、厚生労働省のホームページをご覧ください。お近くの薬局・ドラッグストアなどにお問い合わせください。

最後に

今回はセルフメディケーションについてお話させていただきましたが、もちろん自分で対処できない症状も多くあります。また、薬については、飲み合わせに注意が必要なものもあります。

病院に行かなくても対処できる症状なのか、現在服用中の薬と飲み合わせが問題ないのかといったことは、薬剤師でないと判断できないこともありますので、OTC医薬品を購入する際にはお気軽に近くの薬剤師にご相談ください。

体調を崩しやすいこの時期、今回のお話が皆さんのお役に立てば幸いです。



(参考文献)

厚生労働省ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

日本OTC医薬品ホームページ <http://www.jsmi.jp>